

?Oli d'oliva verge extra i oli de coco

L'oli d'oliva verge i l'oli d'oliva verge extra (OOVE) són els que predominen a les cuines de casa nostra. L'oli d'oliva, sense especificar que sigui verge, és un oli refinat, una barreja d'oli refinat amb altres olis. Que sigui verge ens assegura que mantingui les propietats beneficioses pel nostre organisme i que durant el procés d'extracció no s'hagin vist alterades per procediments químics.



La dieta mediterrània tendeix a cuinar amb olis vegetals, siguin greixos insaturats o saturats, però vegetals. Per exemple l'oli de gira-sol, l'oli de soja, l'oli de cacauet, l'oli de coco o l'oli de palma, entre d'altres. Tot i que també hi ha els greixos animals com ara la mantega o el llard, no hi solem cuinar els plats del dia a dia. Aquests solen trobar-se en estat sòlid a diferència dels vegetals que són líquids.

«L'oli de coco aporta vitamines essencials per a l'organisme com ara la vitamina E i la vitamina K»

Però, i l'oli de coco? Per què segons la temperatura ambient es troba en estat líquid o sòlid? Aquest oli no prové de l'oliva sinó de la nou de la palmera *Cocos nucifera*, i el que en fa variar el seu estat és la seva composició lipídica. Es basa en el 86,5% de greixos saturats, el 5,8% de monoinsaturats i el 1,8% de poliinsaturats. A diferència de l'oli d'oliva verge, en què la seva composició es basa en el 75% de monoinsaturats. Tot i aquesta diferència en la composició, ambdós ens aporten beneficis nutricionals.

L'oli de coco aporta vitamines essencials per al bon funcionament de l'organisme com ara la vitamina E, que prevé malalties cardiovasculars, i la vitamina K, que ajuda a incrementar la densitat òssia i a més protegeix les neurones cerebrals, fet que prevé de l'Alzheimer. Aquest oli

també conté antioxidants que tenen propietats antiinflamatòries i combaten l'envelliment. Pel que fa a aspectes culinaris, l'oli de coco és ideal per cuinar, ja que tolera coccions més elevades que l'oli d'oliva, fins a 200 °C. A més, és recomanable comprar-lo de producció ecològica i en pot de vidre, tal com aconsella la dietista Montse Reus, ja que el plàstic pot deixar substàncies tòxiques.